

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第15週午餐食譜設計表

菜單組成(單位: g)

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	附餐	營養分析
5月22日 星期一	南瓜飯	京醬肉片	玉米炒蛋	油菜	紫菜味噌湯	水果	全穀雜糧類： 4.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 1.0份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 695大卡
	南瓜 10.15	豬肉片 76.14 洋蔥 20.31 甜麵醬 4.06 紅蘿蔔 3.05	洗選蛋 55.84 玉米粒2.1K 24.87 青蔥 3.38	油菜 76.14 蒜角 1.02	味噌 10.15 柴魚片 1.02 青蔥 1.02 紫菜 0.51		
5月23日 星期二	薏仁飯	豆豉雞丁	什錦魚羹	娥白菜	玉穗排骨湯	優酪乳	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.6份 豆魚蛋肉類： 2.8份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 647大卡
	小薏仁 5.31	雞胸丁 97.35 青椒 5.9 豆豉 1.77 青蔥 2.95 薑片 1.77	大白菜 67.85 魚羹 8.85 金針菇 8.85 生香菇 2.07 芹菜 1.77	娥白菜 73.75 蒜角 0.89	玉米 44.25 軟骨丁 17.7 香菜 0.59		
5月24日 星期三	烏龍麵	香酥魚排	蠔油杏鮑菇	青江菜	味噌湯麵	紅豆餐包	全穀雜糧類： 3.6份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.9份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.4份 熱量： 537大卡
	烏龍麵 125	調理魚排CAS 61.96	杏鮑菇 65.22 豬肉片 10.87 生香菇 6.88 青蔥 2.17 紅蘿蔔 1.81	青江菜 76.09 蒜角 1.09	豬肉絲 21.74 味噌 10.87 海帶芽 10.87 高麗菜 16.3 洋蔥 9.96 魚板絲 5.44 玉米粒2.1K 15.22 柴魚片 1.09		
5月25日 星期四	五穀飯	芋香燒肉	蒜味干絲	高麗菜	蘿蔔魚丸湯	水果	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.0份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 640大卡
	五穀米 4.32	胛心肉丁 70.14 芋頭 27.88	海帶絲 37.77 豬肉絲 10.79 細白干絲 17.09 紅蘿蔔 1.08 蒜角 1.08	高麗菜 73.74 紅蘿蔔 1.08 蒜角 0.54	白蘿蔔 53.96 小虱目魚丸 10.79		
5月26日 星期五	白米飯	腐乳雞	北海道湯咖哩	有機蔬菜	愛玉山粉圓	鮮奶	全穀雜糧類： 5.8份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.5份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.8份 熱量： 1027大卡
		雞胸丁 91.89 地瓜粉 16.22 低筋麵粉 10.81 豆腐乳 2.16 蒜角 1.08	馬鈴薯 44.14 洋蔥 30.63 玉米筍 10.81 紅蘿蔔 9.01 咖哩粉 2.16	有機蔬菜 72.07	二砂糖 21.62 愛玉凍5K 63.06 山粉圓 4.32		

食材驗收 合格 不合格：

校長：

午餐執秘：

營養師：

鮮味食品行

鮮味食品行 營養師專線:037-239879

公司電話:037-235879

傳真:037-234790